土豆：土豆是低热能、多维生素和微量元素的食物，是理想的减肥食品。每100克土豆含钾高达300毫克。专家认为，每周吃5～6个土豆可使中风几率下降40%。同时土豆对辅助治疗消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、慢性胃痛、关节疼痛、皮肤湿疹等症有良好效果，是胃病和心脏病患者的优质保健食品，还可以降糖降脂，美容、抗衰老等。酸辣土豆丝

红辣椒：辣椒是老百姓餐桌上最常见的一种原料，其营养丰富，口味独特，就餐时能增加饭量，多食可增强体力，改善怕冷、冻伤、血管性头痛等症状。同时辣椒中含有一种物殊物质，能加速新陈代谢，促进荷尔蒙分泌，保健皮肤。富含的维C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇。含有较多抗氧化物质，可预防癌症及其他慢性疾病。可以使呼吸道畅通，用以治疗咳嗽、感冒。”

食材明细

主料

土豆

适量

干红辣椒

适量

辅料

葱

适量

蒜

适量

花椒

适量

配料

盐

适量

糖

适量

醋

适量

酸辣

口味

炒

工艺

廿分钟

耗时

普通

难度

酸辣土豆丝的做法步骤

酸辣土豆丝的做法步骤：1 1准备材料，土豆、葱姜蒜、花椒、干红辣椒、盐、糖、醋。

酸辣土豆丝的做法步骤：2 2将土豆切成整齐的大薄片，这是切出均匀的丝的要点。

酸辣土豆丝的做法步骤：3 3再将土豆片切成细丝。

酸辣土豆丝的做法步骤：4 4用清水将切好的土豆丝泡去淀粉，（这样炒出的土豆丝清爽不粘）。

酸辣土豆丝的做法步骤：5 5将葱切末、辣椒剪成小段、蒜切末、红椒切丝、姜切末。

酸辣土豆丝的做法步骤：6 6锅内放油放入花椒煸炒出香味。

酸辣土豆丝的做法步骤：7 7将炸好的花椒捞出，锅内放入葱、姜、蒜末、辣椒段煸炒出香味。

酸辣土豆丝的做法步骤：8 8放入泡好的土豆丝。

酸辣土豆丝的做法步骤：9 9煸炒一小会后倒入适量醋继续翻炒土豆丝。

酸辣土豆丝的做法步骤：10 10放入红椒丝翻炒均匀。

酸辣土豆丝的做法步骤：11 11最后加葱花、适量盐、糖、鸡精调味即可。

酸辣土豆丝的做法步骤：12 12简单但不失美味的酸辣土豆丝。

小窍门

加点花椒才更香，花椒爆香后捞出不要，以免吃菜时吃到整粒花椒。

如果喜欢清脆的口感，一般断生后就可以起锅。喜欢绵软口感的，适当延长炒的时间。